

Triglicéridos

Los triglicéridos son moléculas de grasa que tenemos en la sangre y que cuando están a un nivel demasiado alto hay que bajarlos de forma natural.

¿Energía de reserva o bomba de relojería?

Los triglicéridos se producen a través de la alimentación (aceites y grasas) o pueden ser producidos por nuestro hígado transformando el exceso de hidratos de carbono y calorías en grasas. Los triglicéridos altos conllevan un riesgo cardiovascular especialmente cuando además hay también niveles altos de colesterol o hay un desequilibrio entre el colesterol "malo" y el colesterol "bueno".

Los triglicéridos son grasas que circulan en la sangre y se guardan en las células como energía. Los niveles de triglicéridos que están por encima de 150mg/d. Es considerado muy alto, y esto aumenta el riesgo de una persona para la enfermedad cardíaca. Los niveles de triglicéridos altos van también con diabetes, insuficiencia de la glándula tiroides, obesidad y uso de píldoras anticonceptivas.

Triglicéridos y alimentación

- En primer lugar hay que adoptar una dieta pobre en grasas (eliminar la grasa de la carne) Estas serán especialmente Omega 3 que se encuentra especialmente en el pescado azul (salmón, sardinas, caballa) y en aceites vegetales como el aceite de linaza, el de girasol o el de soja (soya) siempre que sean SIN REFINAR y de PRIMERA PRESIÓN en frío.
- Si tomamos alimentos lácteos (leche, queso, yogur...) buscaremos que sean bajos en grasa o desnatados. Buscad alternativas en la soja (soya)
- El exceso de azúcar, miel, zumos de frutas con azúcar añadido, la bollería industrial y el exceso de pan o cereales también pueden ocasionar que nuestro cuerpo transforme ese exceso de azúcares en triglicéridos. Cereales, pasta y pan deberían de ser integrales ya que la fibra dificulta la absorción de grasas y azúcares.
- Comer más legumbres en vez de carnes rojas o embutidos.
- Tomar un ajo crudo al día (también se consigue en cápsulas o comprimidos) también puede disminuir los triglicéridos entre un 10 y un 15%.
- Evitar el consumo de alcohol.

Plantas medicinales, complementos dietéticos y triglicéridos

- **La alcachofa (hojas):** ayuda a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos. Favorece la producción de bilis. Se puede tomar en forma de infusión aunque debido a que es muy amarga la mayoría de las personas la combinan con otras plantas como la Menta Piperita (de las pocas plantas hepáticas que tiene buen

sabor) Otra opción sería tomarla en forma de gotas o cápsulas (de venta en farmacias y herbolarios).

- **La cúrcuma:** es una especia ideal en estos casos ya que además de ser ideal para combatir el colesterol también favorece el control del nivel de azúcar o glucosa en sangre (importantísimo para no metabolizar su exceso en forma de triglicéridos) Se puede añadir a los alimentos o tomar en forma de tableta.
- **Las semillas de lino (linaza):** ayuda de varias maneras, es rica en ácidos grasos Omega 3, favorece el aumento del colesterol bueno, rico en fibra (dificulta absorción de grasas y azúcares) y tiene un efecto saciante que ayuda a comer un poco menos a las personas que necesitan perder peso.
- **La lecitina de soja (soya):** emulsiona (infla) las grasas del torrente sanguíneo y favorece su posterior eliminación del cuerpo. Puede ayudar, en cambio, a aumentar el colesterol (HDL) Se consigue en diferentes formatos (granulado, perlas y cápsulas).

El médico o especialista será el que recomiende el específico ideal para cada persona con triglicéridos. En vuestro herbolario o farmacia os podrán dar más información sobre su preparación y modo de empleo.

Ejercicio físico y triglicéridos

Para bajar los niveles de triglicéridos no es obligatorio apuntarse a un gimnasio ya que está comprobado que el ejercicio suave pero prolongado es el más eficaz. Caminar un mínimo de 40 minutos diarios (podemos aprovechar para ir al trabajo a pie o dejaremos el automóvil a 20 minutos del trabajo) o ir en bicicleta son ejercicios que favorecen una buena oxigenación y nos ayudan a la vez a disminuir nuestros niveles de estrés (otro factor relacionado con todos los problemas cardiovasculares).

La niacina o ácido nicotínico para el tratamiento de triglicéridos altos

¿Qué es la Niacina? La niacina, también conocido como ácido nicotínico o vitamina B3, es un compuesto orgánico que es uno de los nutrientes esenciales necesitados por el cuerpo. La niacina usada en el tratamiento de triglicéridos alto es diferente de sobre las drogas de venta libre como el Complejo de Vitamina B ya que no tiene efecto en tratar niveles de colesterol.

La niacina es conocida bajo el nombre de marca de Niacor. La forma de liberación sostenida es conocida como Sio-Niacin mientras la forma extendida de la edición es conocida como Niaspan.

¿Cómo funciona la Niacina? La niacina baja el colesterol LDL o malo de un 25 a 55% y los triglicéridos de un 20% a un 50% y eso eficazmente alza el HDL o el colesterol bueno de un 15% a 35%. Sin embargo, altas dosis de niacina son requeridas para un resultado efectivo. No está claro cómo funciona la niacina para bajar los niveles de colesterol malo, pero podría ser que la niacina ayude a prevenir que el hígado produzca colesterol LDL y los triglicéridos. La niacina también podría ayudar en reducir la

producción de proteínas que ayudan en transportar el colesterol y triglicéridos en la sangre.

¿Cuáles pueden ser los efectos secundarios de Niacina? Los efectos secundarios de niacina incluyen sofocos, síntomas gastrointestinales como la náusea y vómitos, la indigestión y la diarrea.

Hay que tener cautela cuando se tome Niacina. La niacina no debería ser usada por esos que están experimentando úlcera péptica, enfermedad del hígado o los trastornos hemorrágicos.

Las estatinas para el tratamiento de triglicéridos altos

¿Cómo pueden ayudar la estatina en bajar los triglicéridos altos? Las estatinas son un tipo de droga que se usa para aminorar el colesterol. Esta droga actúa para reducir los triglicéridos altos inhibiendo la emisión de una enzima llamada HMG-COA reductasa, que es responsable de la producción de colesterol en el hígado.

Desde que el hígado produce más colesterol por la noche, las estatinas son más efectivas cuando son tomadas por la noche. Las estatinas están disponibles bajo los nombres de marca de Lescol, Zocor y Lipitor.

Los efectos secundarios de estatinas son inusuales pero incluyen, erupción cutánea, dolores de cabeza, incapacidad para dormir y alterando los patrones de sueño, y también el trastorno gastrointestinal puede ocurrir. Los niveles altos de estatinas pueden causar efectos tóxicos como la fatiga intensa, debilidad y problemas cardíacos.

Evite zumo de toronja al tomar estatinas desde que el zumo de toronja desactiva una enzima en el hígado para metabolizar estatinas. Como consecuencia, las estatinas se acumulan en la sangre y pueden causar toxicidad de la estatina. También, evite alcohol sólo agravará este problema.

Al ingerir medicaciones para el tratamiento de triglicéridos altos, el riñón y las pruebas para función hepática tienen que hacerse de vez en cuando al tomar estatinas y niacina.

Fuente: Josep Vicent Arnau, Naturópata y Acupuntor, Socio co-fundador de enbuenasmanos.com

Trigliceridosaltos.info/